

接到血站招募电话，第一时间踏雪逆行

目前我市O型和AB型全血紧缺 血站呼吁热血英雄出手相救

无偿献血
点亮生命

近日寒潮来袭，青岛雨雪交加，影响了人们的出行，但不少市民的献血热情却丝毫未减。他们在风雪中逆行，艰难赴约，只因有人等待热血相救，他们就是最可爱可敬的献血英雄。目前，临床用血持续居高不下，当前的血液库存急需补充，其中O型和AB型全血尤为紧缺，因此血站呼吁爱心市民踊跃献血。



赵元（左）获得血站颁发的感谢状。

克服困难如约献血

2月21日一早，青岛市中心血站干部职工及时到岗。为确保进出血站和献血屋的人员、车辆安全，血站领导带领广大干部职工不畏严寒，除雪融冰，对血站、献血屋周边的结冰积雪区域进行了及时清理，为献血者、志愿者及周边市民开辟出一条安全通道。与此同时，爱心献血者们克服天气恶劣和路况困难，纷至沓来，准时赴约。在青岛市中心血站献血大厅，早上7时30分就迎来了第一位血小板捐献者赵元，顺利捐献2个治疗量。市中心血站副站长王迎春为无惧风雪的热血英雄赵元颁发了感谢状，感谢献血者为爱逆行，留下了无比珍贵的生命礼物。

王静是一名普通的企业退休职工，从1998年开始参加无偿献血，陪伴青岛市无偿献血事业走过了26个春秋。婶婶的一次住院输血，更加坚定了她献血救人的决心。从每次200毫升升到400毫升，从全血到血小板，王静至今已捐献全血4800毫升，血小板52个治疗量。与此同时，她还带动丈夫、单位同事加入献血救人的队伍。2月19日，丈夫江

涛接到了血站B型血小板应急招募电话后，第一时间赶到血站，应急捐献血小板1.5个治疗量。王静得知后，第二天也紧随丈夫脚步，风雪逆行，赶来血站捐献了1个治疗量的血小板。

血液库存急需补充

刘学强和他的爱人王廷梅在爱玛电动车销售中心工作，路况不佳，夫妻俩便骑着电动车，一路小心翼翼地来到血站，终于如愿奉献了爱心。李孟华是黄岛区税务局的一名公职人员，家住黄岛区的他为了能够准时赴约，先后辗转青西快线、地铁，路上耗费3个多小时。而这样的赴约，他已经历了多次。从1998年至今，26年来李孟华坚持献血65次，捐献全血2600毫升、血小板114个治疗量，是名副其实的献血达人。

窗外天寒地冻，室内暖意融融，善意、有爱写在每一个赴约者的脸上。当前，献血人数减少，临床用血持续居高不下，当前的血液库存急需补充，其中O型和AB型全血尤为紧缺。

观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 于波 通讯员 刘海霞



雨雪天气丝毫没有阻挡市民的献血热情。血站供图



刘学强积极参加无偿献血。



献血者王静已累计献血26年。



李孟华准时赴约献血。血站供图

献血小贴士

亲爱的市民朋友们，如果您身体健康无基础性疾病，年龄在18-55周岁，希望您能够助生命一臂之力，积极加入到无偿献血队伍中来，捐献可以再生的血液，挽救不可重来的生命，感谢您风雪中为爱逆行，向每一位无偿献血者致敬！

献血前注意事项

1. 身体健康。献血前一周无发烧、感冒或腹泻等身体不适，无服药。
2. 女士不在怀孕期、哺乳期，不在月经期及前后三天。
3. 献血前不要熬夜，一般应保证6小时以上睡眠。
4. 献血前不空腹，清淡饮食，不吃油腻食物和豆制品，不饮酒。

吃油腻食物和豆制品，不饮酒。

5. 携带身份证等有效证件。

献血后注意事项

1. 休息10~15分钟后再离开。
2. 创可贴4小时后可摘掉，止血带20分钟可摘掉。
3. 多补充水分，维持正常饮食，避免饮酒，保证充足睡眠。
4. 24小时内忌剧烈运动、高空作业和过度疲劳。
5. 穿刺处可能出现青紫或肿胀，是有少量血液皮下渗出的缘故，建议24小时内局部冷敷，24小时后热敷，一般一周左右可自行消退。

雪后冰冻路滑，如何防滑防摔？

市疾控中心发布贴心指引 不慎摔倒后不要急着起身

健康提醒

近日，青岛市遭遇低温冰冻天气，部分道路路面湿滑，出行防滑防摔很重要。对此，市疾控中心发布雪后出行“防滑防摔”指引，建议市民尤其是中老年人，如果不慎跌倒，感觉身体某个部位有剧烈疼痛感，往往提示有骨折的可能，不要急于起身，可评估片刻后再求助于身边人，一旦出现骨折应尽快就诊。

失去平衡时迅速调整姿势

市民出行时应该注意，湿滑的地方能避则避。一般情况下，斑马线、地铁或地下通道出口、汽车通行频繁处、瓷砖地面等十分湿滑，容易导致摔倒，市民应能避则避。如果非走不可，可降低重心，迈碎步挪着走更安全。在湿滑路面行走，最重要的是步幅要小且保持固定步调。切忌提重物，双手不要揣在兜里，来回摆动可起到平衡作用。在下雪天，光线不足增加了滑倒的可能性。因此市民要尽可能保证出行环境的光线充足，尽量避免在黑夜中出行，必要时可以携

带手电筒。需要注意的是，家中的老年人应当避免雪后出行，如需外出，尽量有家人陪同。

此外，可以根据身体情况使用辅助器械，比如拐杖等。市民行走过程中感觉身体失去平衡时，应迅速扔掉手中的物品，双手环抱在胸前，防止下意识用手撑地而造成骨折，同时臀部着地，向左侧或右侧摔倒。也可以双手抱头，用打滚的方式化解冲击力，这样既不会伤到手关节，又能很好地保护身体关键部位。

摔伤后先冷敷消肿再热敷

如果不慎跌倒，尤其是中老年人，不要急于起身。此时，一旦感觉身体某个部位有剧烈疼痛感，便提示有骨折的可能，尽量不用手腕去支撑地面，因为摔倒最容易造成手臂骨折。建议先躺片刻，评估一下身体的感觉，同时寻求周围人群的帮助或者打电话寻求医疗援助。一旦发生骨折，切不可乱揉乱动，应用围巾、书本等工具固定好骨折部位，并立即到医

院就诊。如摔倒后手撑地导致腕部疼痛、肿胀，往往是桡骨远端骨折，肩部疼痛往往是肱骨近端骨折。摔倒后，屁股猛然坐地，对于中老年人来说这是最要命的姿势，容易导致腰椎和髋关节周围骨折。

此外，摔伤后，正确的做法是，先进行局部冷敷，起到收缩血管、止痛止血的作用。待24小时后，伤处消肿，再进行热敷，或抹红花油，喷气雾剂等。抹红花油时可以适当揉搓以促进吸收，但手法不要太重。

相关链接

雪后这4个地方最容易打滑

斑马线

很多人会发现，平时好好的斑马线，怎么下雪后就变得这么难走？这是因为，斑马线有些材质是漆面的，为的是在夜晚反光提醒路人，但雨雪后会比较滑；有些斑马线本来不滑，但随着反光面被使用磨损，走

起来也容易打滑。另外，斑马线上积雪后，人和车通行频繁，雪踩实了也会更加滑。

地铁或地下通道出口

这些地方人流量大，路面易结冰，且往往有台阶，非常危险。很多人从内部安全的路面走出来，或因通勤等原因走得急，一下子适应不了积雪街道，容易滑倒。

汽车通行频繁处

停车场和加油站出入口等处，因汽车通行频繁，雪会被压得很实，加上轮胎摩擦，会变得非常滑。另外，这些地方也常有斜坡。公交车站也是易摔倒的地方，尤其是上下车时重心不稳要小心。

瓷砖地面

尤其是踩完雪地刚进入商场，鞋底嵌的雪接触瓷砖会非常滑，最好在门口跺跺脚磕掉雪再进去。

观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 于波 通讯员 慕斐